

ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS



PADRINAZGO
BENEFICIOS & RETOS

Propósito de SA

Sexólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse. El único requisito para ser miembro es el deseo de liberarse de la lujuria y alcanzar la sobriedad sexual. Para ser miembro de SA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias aportaciones. SA no está vinculada a ninguna secta, confesión religiosa, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sexualmente sobrios y ayudar a otros sexólicos a alcanzar la sobriedad sexual is to stay sexually sober and help others to achieve sexual sobriety.

Adaptado con permiso de AA Grapevine Inc.

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo soy responsable... Cuando cualquiera, dondequiera extiende su mano pidiendo ayuda, yo quiero que la mano de S.A. esté siempre allí. Y por esto: Yo soy responsable.

Sexaholics Anónimos DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

Tenemos una solución. No pretendemos que sirva para todos, pero a nosotros nos resulta muy útil. Si te identificas con nosotros y crees que tu problema puede ser semejante, pasaremos a hablarte de nuestra solución. (Sexólicos Anónimos, pág. 2) Al definir la sobriedad no hablamos en nombre de aquellos que no pertenecen a SA. Tan sólo podemos hablar en el nuestro. Así, para el sexólico casado, la sobriedad sexual consiste en abstenerse de todo acto sexual consigo mismo o con otras personas exceptuando a su cónyuge. En la definición, de

sobriedad de SA el término “cónyuge” se refiere a la pareja en un matrimonio entre un hombre y una mujer. Para el soltero, en la abstinencia de cualquier tipo de actividad sexual. Y para todos nosotros, solteros o casados, la sobriedad sexual incluye también la victoria progresiva sobre la lujuria. (Sexólicos Anónimos, pág. 193-194) (Adoptada en 2010).

El único requisito para ser miembro de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual, según la definición de sobriedad de SA.

Cuando dos o más sexólicos se reúnen para alcanzar la sobriedad de SA, según la definición de sobriedad de SA, pueden llamarse un grupo de SA.

Las reuniones que no se adhieren ni siguen la declaración de sobriedad de Sexólicos Anónimos, tal como se establece en la anterior Declaración de Principios adoptada por la Asamblea General de Delegados en 2010, no son reuniones de SA y no pueden llamarse reuniones de SA. (Adenda a la Declaración de Principios aprobada por la Asamblea General de Delegados en julio de 2016.

in July 2016.)

Ensayo (ESSAY) es una publicación de Sexólicos Anónimos Essay@sa.org

Copyright © 2022 Todos los derechos reservados.

RESOLUCIÓN: “Dado que cada edición de Ensayo no puede pasar por el proceso de aprobación de la documentación de SA, los Custodios y la Asamblea General de Delegados reconocen a Essay como la revista Internacional de “Sexólicos Anónimos y apoyan el uso de los materiales de ensayo en las reuniones de SA.”

Adoptado por los Custodios y la Asamblea de Delegados en mayo de 2016



El camino de nuestra recuperación comenzó cuando un miembro más experimentado aceptó entrar en una relación muy especial con nosotros: la relación de un sexóxico en recuperación que ayuda a otro sexóxico en recuperación. No podemos hacerlo por nosotros mismos. Necesitamos a alguien que “suba al ring con nosotros” para que nos guíe, apoye y de aliento. Nuestro viaje se consolidó y profundizó cuando a su vez comenzamos a transmitir a los demás lo que se nos había dado libremente.

En esta edición de Abril, presentamos historias inspiradores sobre la relación padrino-ahijado. “Un sermón poderoso” ilustra como los padrinos algunas veces muestran el camino sin palabras. Un veterano Australiano explica por qué trabajar en sus defectos de carácter es tan vital como parar de consumir. Olga de Ucrania se reconoce en los espejos de sus ahijadas que le ayudan a ver en sí misma lo que nunca habría visto sin amadrinar. Un compañero de Taiwán ha llegado a aprender cómo apadrinar se trata de dejar que Dios dé de Su abundancia. Un veterano de Nashville cuenta con gran detalle cómo trabaja con los ahijados, mientras su ahijado Israelita descubrió que el apadrinamiento se trata de dar gratuitamente y por diversión. Una dama de Ohio comparte como el Paso Uno la liberó.

También, manténgase al día sobre “2022, El Año de los CFC*”. Lea sobre el progreso en los esfuerzos mundiales de los CFC en estos primeros meses del año. Considere suscribirse a la versión impresa del Essay para su grupo base o para usted mismo, u obsequiarle una suscripción a su ahijado o a otro sexóxico que lo necesite.

En fraternidad,

*CFC: Correctional Facilities Committee: comité de SA dedicado a llevar el mensaje a las personas privadas de libertad.

EL EQUIPO EDITORIAL
essay@sa.org

Abril 2022

“El padrino demuestra esto rápidamente, hablando abierta y francamente, y sin exhibicionismo, acerca de sus propios defectos, antiguos y actuales.”

Doce Pasos y Doce Tradiciones 43

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Viajando en Pasos Sencillos.....8

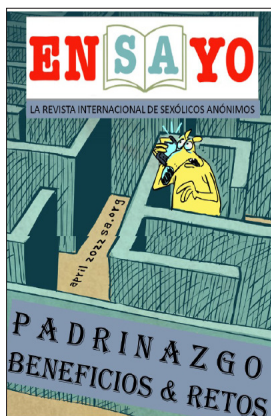
Aprendió a cambiar su actitud de la impaciencia a celebrar cada pequeño paso en el camino (NUEVA JERSEY, USA)

Cuando todos ellos se vayan, ¡tú también puedes!..10

Cuando su adicto intenta jugar juegos mentales, juega otro (VIRGINIA, USA)

El Sermón Ardiente.....11

Su padrino no dijo nada, pero entendió el mensaje alto y claro (ANONIMO)



En la portada: Para salir del laberinto de la adicción a la lujuria y la esclavitud de uno mismo, necesitamos un padrino que esté practicando la solución y pueda mostrarnos el camino hacia una fe que funcione.

Cambios negativos a positivos.....12

Por la gracia de Dios, las Doce Promesas se han convertido en una realidad en su vida al trabajar los Pasos, rendirse y hacer las enmiendas (CAIRO, EGIPTO)

Salvado de ahogarse.....E12

Su padrino y el programa le enseñaron a ser un salvavidas, a su vez, está escuchando de sus ahijados exactamente lo que necesita escuchar para sí mismo (ANCHORAGE, ALASKA)

EN LA PORTADA: APADRINAMIENTO BENEFICIOS Y DESAFÍOS

Hacer cosas que no quiero hacer.....14

Trabajar en los defectos de carácter es tan vital como dejar de consumir porque alimentan la adicción (SYDNEY, AUSTRALIA)

Ayudando a otras mujeres.....16

Sus ahijadas son espejos que la ayudan a ver en sí misma lo que nunca habría sabido y visto sino amadrinar (ALCHEVCK, UCRAANIA)

Que Dios dé de Su Abundancia.....17

Apadrinar lo confrontó con su codependencia y le enseñó a no dar de su propio almacén de experiencias personales, sino simplemente dejar que Dios diera de Su abundancia (TAIPEI, TAIWÁN)



PASOS Y TRADICIONES

Paso Uno La Liberó.....	29
Todo lo que intentó antes de SA fue en vano, pero siguiendo el ejemplo de aquellos que habían encontrado la salida antes que ella, encontró una libertad real y duradera (OHIO, EE.UU.)	

SA CFC

2022, El Año de CFC.....	32
El representante del CFC destaca el valor del programa SA dentro de las instalaciones correccionales y nos informa sobre los eventos de CFC 2022 (GEORGIA, EE.UU.)	

Aceptando hacer un verdadero giro en U.....	19
Descubrió que los Pasos crean una nueva personalidad libre, en lugar de la antigua servilmente dependiente (SAN PETERSBURGO, RUSIA)	
Caminando por el camino correcto	20
Ofrecer apadrinar al hombre que todavía sufre, es una maravillosa aventura espiritual, y lo alienta a buscar conexión con Aquel que lo mantiene sobrio (ANÓNIMO)	

NOTICIAS DEL MUNDO

SA Italia en el centro de atención.....	33
Iniciado en 2017, hoy SA Italia cuenta con ocho reuniones físicas y tiene la literatura principal traducida al italiano (ITALIA)	



HISTORIAS DE SA

De la obsesión a la libertad.....	22
Sobrio desde 1993, explica con gran detalle el manual que utiliza con sus ahijados, que lo han bendecido de maneras que nunca podría haber imaginado (TENNESSEE, EE.UU.)	
Dar gratis y por diversión.....	16
Aunque no confiaba en los humanos cuando entró en SA, hoy le encanta dar a los demás lo que se le ha dado libremente (YAVNE, ISRAEL)	

ADEMÁS EN ESTA EDICIÓN

Propósito de SA.....	2
Declaración de Responsabilidad.....	2
Declaración de Principios.....	2
Esquina del Editor.....	3
Cartas a ESSAY.....	6
Reuniones mundiales de SA.....	7
Noticias sobre literatura.....	10
Tópicos de discusión.....	25
Nuevas reuniones.....	33
Tablero de noticias de SA.....	34
Próximamente en Junio.....	35
Presentaciones a ESSAY.....	35

Las páginas "E" sólo están disponibles en la versión en línea del ESSAY.



Querido Essay



Llegar a Nuestras Hermanas en Prisión

ESTIMADO ENSAYO, GRACIAS por la edición de febrero sobre el trabajo del CFC. He leído las cartas de muchas mujeres privadas de libertad que buscan ayuda para nuestra adicción. He tenido el privilegio de ser madrina de alguien en prisión, y ha sido un regalo y una bendición para mi recuperación. He podido ver crecer la conciencia de la enfermedad a medida que esta miembro trabaja a través de los Pasos y está cada vez más dispuesta a rendirse. Desafortunadamente, a menudo es difícil establecer una conexión con las

mujeres en prisión. Las cartas a las penitenciarías hechas específicamente para mujeres pueden no pasar sus filtros, a veces más estrictos, por ejemplo, incluso si esa mujer ha escrito a SAICO pidiendo ayuda. Se necesita hacer más trabajo en esta área, así que si usted es una miembro femenina de SA que tiene interés en ayudar, ¡comuníquese con nosotros! Puede ponerse en contacto conmigo en at essayessay1@protonmail.com.

STEPHANIE F., California, USA



Un pequeño poema:

ESTIMADO ENSAYO, GRACIAS por tu gran trabajo. Aquí hay un pequeño regalo de vuelta en la forma de un pequeño poema que me llegó después de muchas conversaciones con los recién llegados:

Ganando rápido
Su confianza,
Con mi pasado
Lleno de lujuria.

En fraternidad,
JOSEF Z., Vienna, Austria



En Agradecimiento a Roy K.

RECIENTEMENTE HICE UN viaje a mi futuro con mi tío, que es entrenador (couch) de vida.

Me preguntó qué haría si tuviera 7 años de vida, escribí mis pensamientos e ideas. Luego, me preguntó qué haría si tuviera solo 7 semanas de vida, escribí algunas ideas más. Luego 7 días, y por último, 7 horas. Para esto último, pensé en pasar tiempo con mi esposa, tomar acciones espirituales ... y entonces apareció el pensamiento, podría simplemente disfrutar de algo de pornografía: mis últimas 7 horas en la tierra. Incluso con más de 2 años de sobriedad, estos son los pensamientos que vienen a mí, un "adicto al sexo auto certificado". Todo lo que puedo decir es: "Gracias, Poder Superior, por mantenerme sobrio!"

YAAKOV K., New York, USA



Reuniones de SA
en el mundo.

Se pueden celebrar reuniones
de SA casi en cualquier lugar.



Reunión de los miércoles
Kazan, Rusia



Reunión lunes por la tarde
Tyler, Texas, USA



Reunión jueves por la tarde
Cardiff, Wales, UK



Reunión en un auto
Dayton, Ohio, USA



Reunión de
Clark Valley,
Lewiston,
Idaho, USA



Comparte tus fotos

Envía tu lugar de reunión
a Essay@sa.org

Recuerda: Incluir
tu nombre, dirección,
nombre del grupo y lugar
de la reunión.

UN VIAJE DE MILES DE MILLAS COMIENZA CON UN PASO

ESTE COMPANERO COMENZÓ A PRACTICAR LAS HERRAMIENTAS DE LA PACIENCIA Y A CELEBRAR CADA PEQUEÑO

Dice el dicho que un viaje de mil millas comienza con un solo paso, y también lo hace un viaje de un solo paso, por cierto. Sin embargo, el problema para mí fue que toda mi vida solo quise las mil millas. Soñé con esas mil millas. No tenía paciencia para un solo paso porque, sin importar cuanto intentara unir los pasos, nunca sumaban nada cerca de mil millas.

Y así dejé de dar el paso único. ¿De qué sirve un solo paso, pensé, cuando sé que nunca llegaré a las mil millas? Tal como era, no podía ni dar tres o cuatro pasos seguidos, y mucho menos una sola milla, ¿mil millas? ¡Olvidalo!

En pocas palabras: a mi manera de ver las cosas, un solo paso sin obtener al menos un segundo paso de él, y de éste un tercero, y luego un cuarto paso y así sucesivamente, es un esfuerzo desperdiciado; un desperdicio de

incluso ese único primer paso. Eso fue entonces. Ahora, por la forma en que veo las cosas, veo que este no es el caso en absoluto. Antes de contarles cómo llegué a esa conclusión, primero me gustaría compartir con ustedes un poco de mi propio viaje hacia este cambio de actitud.

¿De qué sirve un solo paso, pensé, cuando sé que nunca llegaré a mil millas?

Habiendo leído cómo solía ser mi actitud, no te sorprenderá saber que me volví muy bueno para no llegar a ninguna parte en este programa. Me destacué por no progresar durante mucho tiempo. Yo era bien conocido por eso. Yo era la persona en el grupo que su padrino señalaría como "Prueba

A", la persona en la que menos deseaba convertirse.

Es importante para mí decir aquí que mis fracasos no fueron porque no fui a las reuniones. Fui a muchas reuniones. Mis fracasos no se debieron a que no hice llamadas de programa. Hice muchas llamadas telefónicas. Pero había una actitud prevaeciente: una vieja idea que necesitaba abandonar

Estaba empezando a apreciar el valor de un solo paso por derecho propio, ya sea que hubiera o no un segundo, un tercero o un cuarto a seguir, ya no importaba.

si quería tener alguna posibilidad de mejorar. Iba a tener que ser paciente, apreciar y celebrar cada pequeño paso del camino: cada pequeña victoria, cada día a la vez, cada paso del camino, sin importar lo insignificante que pareciera, iba a tener que abrazarlo y celebrarlo.

No más obsesión por el final del viaje, mirando hacia atrás desde una distancia de mil millas. Acepté conscientemente cada paso, cada pequeña victoria que me brindaba la recuperación. Estaba empezando a apreciar el valor de un solo paso por derecho propio, hubiera o no un segundo paso o un tercero o un cuarto; ya no importaba. No, no me estaba engañando a mí mismo para hacer un viaje de mil millas. realmente estaba aprendiendo a apreciar cada momento, cada victoria y cada paso por el logro que era (y sigue siendo).

¿Necesito contar el final de la historia? ¿Oya lo sabes? Empecé a tener múltiples viajes que conducían a partir de pasos individuales, uno tras otro. Progresé hasta donde podía viajar cinco viajes de un solo paso... ¡seguidos! Luego 10. Luego 30. Luego 180. Y junto con 180 viajes de un solo paso, vino un cambio de 180 grados en mi vida. Después de 180 viajes de un solo paso, algo nuevo despertó dentro de mí y, por primera vez, me di cuenta de que si elegía seguir tomando y abrazando los viajes de un solo paso, yo, el Sr. Sin Esperanza, podría (potencialmente) viajar a pasos individuales para siempre. Dejé ir mi sueño de toda la vida de ganar mil millas y lo cambié por la longitud de un solo paso.

¿Y adivina qué? Un día, no mucho después, miré hacia atrás (¡por un momento!) y vi que hacía mucho que había pasado el marcador de las mil millas. Hace mucho que pasé. Y ni siquiera me di cuenta. Imaginate.

SHIM F., New Jersey, USA



“Cuando TODOS ellos se van, tú también puedes!”

Superar los trucos de la mente con una herramienta simple pero más eficiente.

Mi adicción me ha costado mucho a lo largo de los años. Me arrestaron, perdí tres trabajos, me expulsaron de una comunidad religiosa y me divorcié. A pesar de experimentar estas consecuencias, así como largos períodos de sobriedad en SA, mi adicto todavía me dirá que consumir es una buena idea. “¿Recuerdas los ‘buenos tiempos’ que tuviste?” “¡Hay tanto nuevo para explorar!” “¡Todavía puedes sacar algo de eso!” Hay una parte de mí que quiere seguir creyendo

todas las mentiras que me digo.

A veces, cuando mi adicto intenta jugar este tipo de juego mental conmigo, juego otro. Mientras asisto a mis reuniones, día tras día, elijo dos o tres amigos especiales. Pondré a estas personas en una lista. Cuando termine la lista, me diré a mí mismo: “Está bien, cuando TODAS estas personas dejen el programa, ¡tú también puedes irte!” Por supuesto, a medida que asisto a más reuniones con el tiempo, la lista (incluidos los ahijados) sigue creciendo y la probabilidad de

que los abandone sigue disminuyendo!

Esto también me da la oportunidad de orar por estos amigos. Además, me permite expresar mi gratitud a mi Poder Superior por traerlos a mi vida y hacer que contribuyan a mi recuperación en curso. Este es el tipo de pensamiento que me ayuda a encontrar la serenidad que mi mente realmente busca; no las ilusiones de la vieja manera de pensar. No más juegos, ¡perseguir el verdadero propósito!!

Bob J., Virginia, USA



Lea el panfleto sobre

Apadrinamiento en SA

Extracto de las páginas 1-2: Confiar en la guía de un padrino/madrina nos libera de la carga de tratar de resolver las cosas solos. El patrocinio es compañerismo espiritual en acción. Al trabajar con un padrino/madrina, encontramos alivio de la soledad, la duda y la indecisión; al apadrinar a otros, compartimos la alegría de ver a otros recuperarse. Además, la experiencia práctica que obtenemos al tomar la dirección de otro miembro nos ayuda a encontrar el coraje, cuando llegue el momento, para llevar a cabo la voluntad de nuestro Poder Superior cuando nues-tras oraciones del Paso Once nos den ese conocimiento. Encuentre esta herramienta inspiradora y perspicaz para ayudarlo a usted y a su grupo local en su servicio con ahija-dos(as) en la tienda On Line de SA:

https://www.sexaholics.org/store/product_info.php?cPath=26&products_id=65

EL SERMÓN ARDIENTE

Un nuevo miembro de SA decidió que no necesitaba ir a más reuniones. Después de unas semanas, su padrino decidió visitarlo. Era una noche fría y el padrino encontró al ahijado solo en casa, sentado ante un fuego ardiente.

Adivinando el motivo de la visita de su padrino, el ahijado le dio la bienvenida, lo llevó a una gran silla cerca de la chimenea y esperó.

Su padrino se sentió cómodo, pero no dijo nada. En el silencio sepulcral, contempló el juego de las llamas alrededor de los troncos en llamas. Después de algunos minutos, el padrino tomó las pinzas de fuego, recogió cuidadosamente una brasa brillantemente ardiente y la colocó a un lado del hogar sola. Luego se sentó en su silla, todavía en silencio.

El ahijado observó todo esto con silenciosa fascinación. A medida que la llama de la brasa solitaria disminuyó, hubo un resplandor momentáneo y luego su fuego ya no existía. Entonces, estaba fría y “muerta como un clavo en la puerta”. No se había dicho ni una palabra desde el saludo inicial.

Justo antes de que el padrino estuviera listo para irse, recogió la brasa fría y muerta, y la volvió a colocar en medio del fuego. Inmediatamente comenzó a brillar una vez más con la luz y el calor de las brasas ardientes a su alrededor.

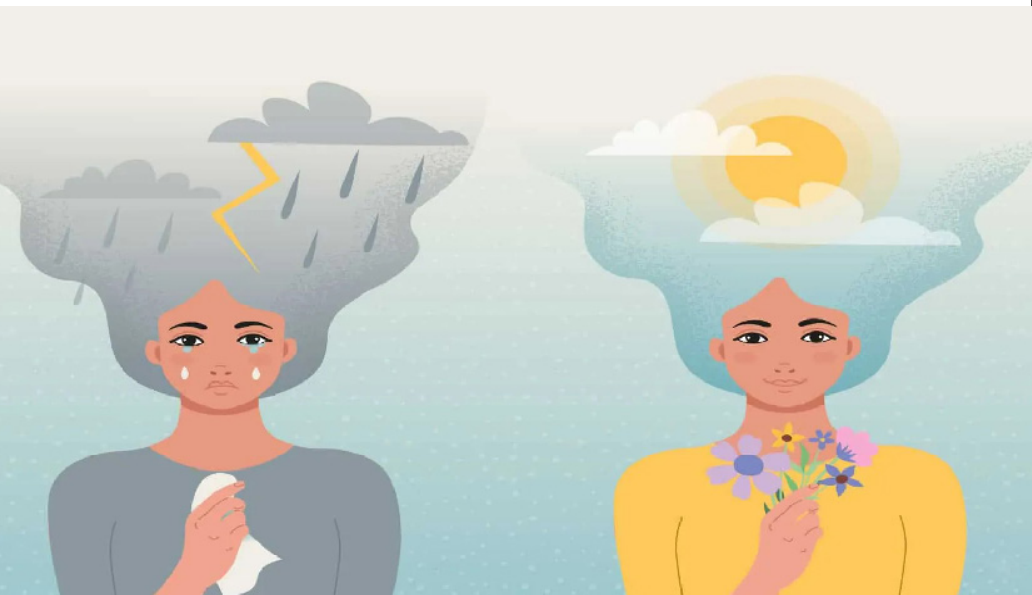
Cuando el padrino llegó a la puerta para irse, el ahijado dijo: “Muchas gracias por su visita y especialmente por el ardiente sermón. Te veré en la reunión por la mañana”.

ANÓNIMO

¿Tienes una buena broma, una observación irónica, una historia divertida o inspiradora de SA?
¿Hiciste una divertida caricatura de recuperación? Envía tus regalos de Humor a essay@sa.org

Algunas reflexiones personales sobre los cambios negativos a positivos

Comenzando como la primera mujer miembro en Egipto, tuvo que pasar por algunos momentos difíciles, y por la gracia de Dios llegó a la Solución.



En recuperación he experimentado bastantes cambios negativos a positivos. Aquí hay algunos de ellos.

Primera Experiencia: Desde el primer día que me uní a SA y fui a mi primera reunión presencial, me sorprendí al estar rodeada por 25 hombres. No había ninguna compañera mujer, ni en el grupo, ni en todo Egipto. Estaba asustada, pero decidí continuar a pesar de mi gran pauta adictiva, junto a estos hombres.

Segunda Experiencia: Como no había ninguna mujer, mi primer padrino fue un hombre. En vez de convertirse en un objeto sexual para mí, se convirtió en un mensaje de Dios para mí, para enseñarme como rendirme.

Tercera Experiencia: Después que mi primer padrino me dejó, tenía que enfrentar una decisión: abandonar la fraternidad o quedarme en ella. Tome la decisión de quedarme.

En vez de convertirse en un objeto sexual para mí, se convirtió en un mensaje de Dios para mí.

Cuarta Experiencia: Después de celebrar estar sobria por 18 meses, me di cuenta de que solo me estaba absteniendo (sobriedad negativa). Sin miedo reinicié mi fecha de sobriedad y se lo anuncié a todos. Empecé a aprender qué es sobriedad.

Quinta experiencia: Mi experiencia más fuerte fue regresar al programa y volver a hacer Los Pasos con mi padrino, a quien considero un hermano y un amigo. Fue muy paciente conmigo, e intentaba traer el mensaje para mí a través de trabajar los pasos del Libro Azul de AA.

Sexta Experiencia: Para mí, el paso más importante fue renunciar a la lujuria por completo, dejar ir a todo lo que me causa lujuria. Icé la bandera blanca frente a mi adicción y comencé la sobriedad positiva real.

Séptima Experiencia: Cuando compartí abiertamente a que extremos llegué, y lo saque todo a la luz, he aprendido a dejar ir mis defectos personales, y he aprendido a confesarme y rendirme

Octava Experiencia: Las enmiendas directas, fueron un paso muy grande. Tomé una decisión de ir a cualquier extremo y hacer enmiendas directas a cualquiera que herí, y no me frené ahí. He trabajado en perdonar a cualquiera que me ha dañado.

Novena Experiencia: He empezado a dar servicio rotatorio en mi grupo local, entonces tengo un puesto en la Sociedad del Espíritu. Ahora en vez de objetivar hombres y convertirlos en lujuria y objetos de placer, en cambio me he convertido en un mensaje de mi Poder Superior para ellos entonces puedo ayudarlos a recuperarse.

Dejar ir a todo lo que me causa lujuria. Icé la bandera blanca frente a mi adicción y comencé la sobriedad positiva real.

Décima Experiencia: He empezado a aprender como practicar el Paso más importante, que es llevar el mensaje a otros sexólicos. Ahora estoy amadrinando otras mujeres para trabajar los Pasos, y también enseñarles cómo hacer servicio en reuniones. Estoy llevando el mensaje a otros hombres también, y ayudarles a recuperarse a través de compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza con ellos.

Soy feliz y ahora tengo autoestima en este mundo duro de sexolismo. Ahora sé y entiendo que yo soy el problema.

Me he hecho libre, y ahora estoy aliviada de autocompasión. Vivo un solo día a la vez a través de rendirme y dejar ir las cosas libremente. Soy feliz y ahora tengo autoestima en este mundo duro de sexolismo. Ahora sé y entiendo que yo soy el problema. Y por la gracia de Dios he llegado a la solución. He aprendido como trabajar los Pasos, como rendir, y porque debo hacer enmiendas. Al final, las Doce Promesas se han materializado como resultado de tomar estos Pasos.

Ahora puedo decir con toda confianza: soy una sexólica en recuperación agradecida por la gracia de Dios, y con la ayuda de mi mejor amigo y hermano, mi padrino, y todo el círculo de confianza de hombres y mujeres compañeros.

MERVAT A., Cairo, Egipto



Salvado de ahogarse

Herramientas Espirituales de SA

Cada ahijado tiene que encontrar su Poder Superior a través del trabajo y la práctica de los principios espirituales y luego convertirse en un nadador de rescate a su vez.

Después de más de 40 años de estar me ahogando en un vasto océano de sexolismo que tiene un abismo sin fondo, me sentí aliviado de que finalmente nadador salvavidas (mi padrino) nadara en mi ayuda. Tuve la desesperación de un hombre que se ahogaba y escuché y seguí sus sugerencias sin cuestionarlas. El conjunto de herramientas espirituales que estaba poniendo a mis pies tuvo resultados inmediatos. Aunque eran resultados sutiles, podía sentir el apoyo, como un aro de vida, construyendo un día a la vez.

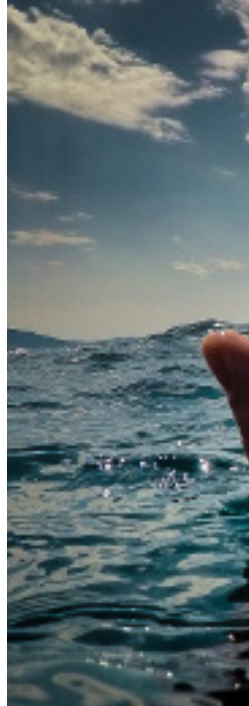
Ahora, años después, mi padrino y este programa me han enseñado a su vez a ser un nadador de rescate. De hecho, si no realizo este servicio que salva vidas, me encontraré de vuelta en las profundidades del abismo. Proporcionando el conjunto de herramientas espirituales para los demás, fortalece mis propias herramientas espirituales y las mantiene perfeccionadas para que el Poder necesario esté allí.

El Libro Azul nos advierte: "Pasar demasiado tiempo en cualquier situación es negarle a algún otro sexólico la oportunidad de ser rescatado". (AA 96) Apadrinar es exactamente eso para mí. Cuando miro hacia el vasto océano del sexolismo, hay muchas personas que se ahogan. Algunos no desean ser rescatados, y otros quieren que el sufrimiento se detenga,

pero no están listos para hacer el trabajo. Luego están los que tienen el don de la desesperación. Son fáciles de detectar y desde el momento en que llego a ellos tienen la mirada de desesperación y la voluntad de seguir instrucciones. Se aferran a las herramientas con la desesperación de un hombre que se ahoga, escuchan atentamente y comienzan a aplicar los principios de esas herramientas y con eso, comienzan a sentir flotabilidad en lugar de la poderosa atracción del abismo oscuro sin fondo.

Entonces, mientras practican las herramientas espirituales, nado de un prospecto a otro dándoles nuevas herramientas para salvar vidas. Cada ahijado practica el principio de esa nueva herramienta y comienzan a descubrir el Poder en cada día que pasa. Solo puedo trabajar con un número limitado de sexólicos moribundos y tengo que ver el horrible sufrimiento de aquellos que todavía necesitan ayuda. De vez en cuando veo que uno de mis prospectos disminuye la velocidad o deja de practicar los principios de las herramientas y observo cómo comienzan a hundirse.

Cuando era un nuevo padrino, nadé en un valiente esfuerzo por





salvar al ahijado alentándolos a seguir luchando, seguir practicando. Algunos recuperaron el proceso, pero hubo otros que solo continuaron con medias tintas, durmiéndose en los laureles. En algunos casos nadé y los sostuve por encima del agua, pero pronto me di cuenta de que cuanto más lo hacía, más dejaba de hacer el trabajo con el ahijado que se ahogaba. Estaba siendo sostenido y la desesperación se había aliviado hasta el punto de que ya no sentía el peligro del abismo.

Después de muchos intentos exhaustivos de salvar al SA que se ahogaba, me di cuenta de que estaba trabajando más duro que el ahijado. Que mis otros ahijados que estaban dispuestos a hacer el trabajo no estaban recibiendo la siguiente herramienta espiritual necesaria, y que todavía había muchos sexólicos desesperados que se ahogaban a mi alrededor que estaban dispuestos a practicar los principios espirituales para que pudieran ser liberados, pero no tenían a nadie que los ayudara.

Tenía que estar dispuesto a dejar que

los sexólicos que no estaban dispuestos, se hundiera y tragaran un par de tragos profundamente incapacitantes y sofocantes del océano. A veces una persona así salía a la superficie con una nueva desesperación por continuar el proceso, pero a veces no resurgía y se hundía en las profundidades más profundas del abismo o perecía.

Tuve que aprender, desgarradoramente, que no tengo Poder y que no soy la solución de nadie. Que cada ahijado tiene que encontrar un Poder Superior que él mismo a través del trabajo y la práctica de los principios espirituales y luego ayudar a los demás haciendo servicio. Al final, me di cuenta de que el trabajo que estoy haciendo se trata realmente de mantenerme conectado al Poder Superior. En muchos casos, mientras nado hacia otro sexólico en el océano, yo mismo escucho de esa SA en la fraternidad, exactamente lo que necesito solo para ese día.

DENNIS T., Anchorage, Alaska



¿Estoy
dispuesto
a hacer las
cosas que
no quiero
hacer?



PONER UN FUERTE ÉNFASIS EN LOS DEFECTOS DE CARÁCTER ES TAN VITAL COMO DEJAR DE ACTUAR, PORQUE ALIMENTAN LA ADICCIÓN Y VICEVERSA, LO QUE SE CONVIERTE EN UN CÍRCULO VICIOSO.

Comencé a apadrinar cuando tenía casi 18 meses de sobriedad y trabajaba en el Paso Seis. Dudaba porque no había, y sigue sin haber, ninguna guía formal sobre cómo apadrinar, pero mi padrino me dijo que era hora de que me hiciera cargo.

Tengo una deuda incalculable con ese padrino porque guiar a otros ha jugado un papel muy importante en mi recuperación continua. Estoy seguro de que no tendría casi 11 años de sobriedad si no hubiera aceptado el desafío de levantar algo pesado. Y a veces es un trabajo pesado, pero las recompensas superan con creces el esfuerzo.

Soy un padrino estricto y solo trabajaré con alguien que esté comprometido. Los padrinos más generosos parecen estar preparados para trabajar con cualquiera que se los pida. Admiro su generosidad.

Pongo un fuerte énfasis en los defectos de carácter porque así fue como llegué a estar sobrio. Por supuesto, es vital que dejemos de consumir, pero es igualmente vital que no nos convirtamos en borrachos secos y fue mi experiencia durante más de 50 años de consumo que mis defectos de carácter estaban alimentando mi adicción y viceversa. En otras palabras, era un círculo vicioso.

Según mi experiencia como padrino, quizás el mayor obstáculo para la recuperación es el fracaso o la falta de voluntad para abordar el orgullo. Cuando llegué al programa, ni siquiera sabía que el orgullo era un problema para mí, pero mi padrino me alertó muy pronto de ese hecho. No me ofendí. Quería recuperarme más que cualquier otra cosa y estaba dispuesto a hacer lo que fuera necesario.

Elegí dejar ir a algunos ahijados porque no estaban dispuestos a abordar su orgullo

que, en consecuencia, les impedía una sobriedad sólida. Y hay que decir que algunos de mis ahijados han optado por dejar de trabajar conmigo como es su derecho.

No espero perfección, pero sí requiero absoluta honestidad y compromiso absoluto. Mis dos ahijados más exitosos tienen cinco años y medio y seis años de sobriedad. Su recuperación ha tenido un impacto enormemente positivo en sus matrimonios y relaciones familiares. Si hubiera tenido el coraje de venir a SA unos años antes, mi propio matrimonio podría haberse salvado. No estoy divorciado y oro diariamente para que mi esposa y yo podamos reconciliarnos.

Ahora soy una mejor persona porque el apadrinamiento me ha reforzado la importancia de poner a los demás primero. Cuando doy de mí mismo recibo mucho más. Hay una gran alegría al ver a un compañero sexólico en una recuperación sólida.

La mayoría de las veces, cuando trabajo con alguien que se toma en serio la recuperación, que está dispuesto a seguir mi mantra "HAZ LAS COSAS QUE NO QUIERES HACER", y que trabaje los Pasos, no encuentro ningún desafío serio. Por el contrario, experimento alegría y gratitud por la oportunidad que se me ha brindado de ayudar a un compañero adicto. Ver a esos ahijados convertirse ellos mismos en padrinos capaces es aún más gratificante.

Los desafíos del apadrinamiento se limitan en gran medida a aquellos miembros que quieren hacer las cosas "a su manera". Mi incomodidad para ese tipo de comportamientos es muy corta duración. Seguiré escuchándolos y hablando con ellos, y lo haré, seguiré atendiendo sus llamadas telefónicas y haciéndoles llamadas, porque entiendo sus luchas y quiero verlos recuperarse, pero

no apadrinaré a nadie que no muestre ese compromiso que yo creo que es vital para una recuperación duradera.

Mi fuerte preferencia por el apadrinamiento es hacerlo en persona. El Covid nos ha obligado a todos a hacer cambios, pero en un mundo ideal necesito sentarme en una habitación con alguien y tomar nota de su lenguaje corporal y

Hoy soy una mejor persona porque el apadrinar ha reforzado la importancia de poner a otros primero.

escucharlo. También tengo una pérdida auditiva severa que, especialmente en el teléfono o en Zoom, presenta sus propios desafíos, de ahí mi preferencia por sentarme cara a cara.

Hoy en día me comprometo en primera instancia a un apadrinamiento temporal para ver cómo encajamos entre nosotros y también para saber qué tan grave esta mi hermano adicto.

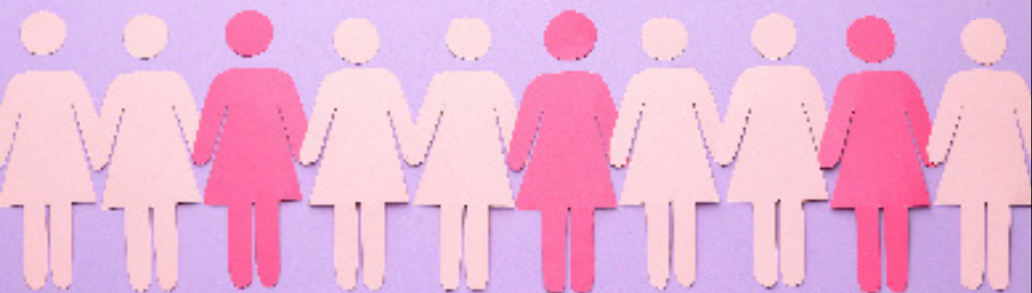
¿Alguna vez me he cansado? ¿Agotado incluso? Sí, claro. ¿Alguna vez he querido huir de SA y todo lo que ello implica? Por supuesto que sí. ¿Lo haría? Una mejor pregunta es esta: ¿Quiero volver a una vida de miseria, vergüenza y culpa, una vida de autocompasión, envidia y resentimiento, y al menos otra docena de defectos de carácter?

No es necesario que responda eso. Y ser padrino siempre será una gran parte de mi recuperación.

Gracias, mi Poder Superior, gracias a SA, gracias a mis compañeros de viaje.

BILL F., Sydney, Australia





Ayudar a otras mujeres es el fundamento de mi recuperación.

Es difícil describir con palabras el sentimiento de gratitud a Dios por ser una madrina. Es un gran honor, responsabilidad y alegría. Quiero que este proceso de transmitir el mensaje de recuperación de una mujer a otra nunca se detenga. Creo que el padrinazgo es la herramienta de recuperación más efectiva en el Programa SA. La literatura de AA dice: "Ayudar a los demás es la piedra angular de su recuperación. Un acto amable de vez en cuando no es suficiente. Tienes que actuar como el Buen Samaritano todos los días, si es necesario". (AA 97)

Las mujeres que he guiado a través de los Pasos viven en diferentes ciudades y países, con diferentes puntos de vista y culturas religiosas, y tienen diferentes edades y estado civil. Pero estamos unidas por el amor de Dios en la Comunión y un gran deseo de pureza, sobriedad

y felicidad.

Mis ahijadas se convierten en espejos aumentados que me ayudan a ver y reconocer en mí misma lo que nunca hubiera conocido y visto sin padrinazgo. Estos pueden ser no solo mis defectos mortales profundamente ocultos, la codependencia o las formas de lujuria, sino también cualidades como la paciencia, la compasión, la misericordia, el sacrificio, la sabiduría, la madurez y la humildad.

Nuestras actitudes y acciones equivocadas se revelan en la obra del Paso. En el inventario de resentimiento del Cuarto Paso, agregué dos columnas más que eran para escribir una actitud negativa y una actitud positiva. Al describir eventos traumáticos y personas de mi pasado, era muy importante para mí no permanecer en sentimientos y actitudes negativas, sino escribir actitudes positivas para cada evento. Tal trabajo detallado resultó ser efectivo para mí en el

camino de la recuperación. Llevó a aceptar los eventos con humildad y la tan esperada paz mental. Ofrezco a mis ahijadas estas dos columnas adicionales como una estrategia desde mi experiencia personal hasta salir de los recuerdos negativos. Me complació escuchar de mis ahijadas que tal adición en el tratamiento de las quejas les ayuda a no sumergirse en la autocompasión y la autoflagelación.

A menudo les recuerdo a mis hermanas de SA y a mí misma que la recuperación no depende de las personas, depende solo de la relación con Dios. Presta atención a lo positivo. La sobriedad basada en lo negativo no nos ha dado nada. Fue "incómodo, peligroso y de corta duración". (SA 145) ¡La sobriedad y la recuperación positivas son cómodas, seguras y a largo plazo!

OLGA S., Alchevsk, Ukraine





Simplemente deja que Dios dé de Su abundancia

A cabo de aprender una lección sobre la rendición en el lugar donde menos lo esperaba: el padrinzago. Pensé que, trabajando por principios, bajo la guía de los Doce Pasos y Tradiciones, estaba a salvo de mis defectos de carácter. Había estado diciendo en reuniones durante meses que mi relación con padrinos y ahijados es la base para todas mis relaciones ahora. Sigo pensando que eso es cierto, pero no de la manera que esperaba.

En el último mes, perdí cuatro ahijados. Dos encontraron otros padrinos, y despedí a dos. Anteriormente había decidido no despedir ahijados porque mi padrino de SA no lo hace. Sin embargo, mi Poder Superior me está llevando a lugares que no esperaba, a convertirme en el hombre que no

puedo ser por mi cuenta. Los dos ahijados que me dejaron querían más de mi tiempo; nos reuníamos una vez a la semana, y yo respondía a la nota de voz de cinco minutos de duración “rendiciones” varias veces al día por ahijado. Fue abrumador a veces, pero analicé y respondí cada punto de cada nota de voz larga. Fueron lentos para tomar sugerencias, y tenían muchas sugerencias propias. En ambos casos, después de haber escuchado pacientemente su Cuarto Paso, se negaron a hacer los Pasos Seis y Siete. Un ahijado no podía aceptar el “axioma espiritual” que dice “que cada vez que somos perturbados, no importa cuál sea la causa, hay algo mal con nosotros”. (12y12 90) Insistió en que estaba bien estar enojado y temeroso de su madrastra y quería regresar y borrar partes de su Cuarto Paso. Peor

aún, se negó directamente a trabajar en el Sexto. El otro ahijado, cuyo Cuarto Paso, que no es el que heredamos del Libro Grande, tardé 20 horas escuchándolo. Hubo momentos en que estaba cansado y me quedaba hasta tarde en el trabajo para darnos un lugar privado para hacer el Quinto Paso. También insistió en marcar nuestro ritmo. Con cada resentimiento y miedo, tuve que pedirle que se abstuviera de contar historias largas. Fue una lucha, y tuvimos que orar por cada uno mientras el ahijado justificaba su comportamiento y parecía querer aferrarse al resentimiento y al miedo en lugar de buscar sus faltas. Pasé de largo. Luego, habiendo llegado finalmente al Sexto Paso, se negó a hacer una lista de defectos de carácter o leer el Paso Seis en el 12 y 12 porque “eso no está en el Libro Grande”. Terminé la relación porque no sé cómo apadrinar si se ignoran las sugerencias básicas. Con el final de estas cuatro relaciones de padrino, me encontré sintiéndome abatido e inadecuado. Aunque lo sabía mejor, me lo tomé personalmente, así que tuve que trabajar en los pasos cuatro y nueve en el tema. Seguí sintiendo que había hecho algo mal, pero no podía entender qué, ya que había sido tan “generoso”. Resultó que estaba dando de mí mismo en lugar de dar de la abundancia de Dios. Cuando estaba demasiado cansado, debería haber trazado un límite. Cuando los ahijados no aceptaron sugerencias, como encontrar un compañero de rendición o ir a 90 reuniones en 90 días, debería haber reconsiderado trabajar con ellos. Cuando los ahijados quisieron arrojar todas las dudas sobre mí, debería haberles enseñado a ser más dependientes de Dios en lugar de depender de Mike.

Mi padrino me enseñó que mi trabajo como padrino es ayudar a los ahijados

a encontrar sus soluciones en un Poder Superior, no a mí. Bill W. escribe sobre esto muy claramente: “En el momento en que ponemos nuestro trabajo en un plano de servicio, el alcohólico comienza a confiar en nuestra ayuda en lugar de la Dios”. (AA 98) En el mismo párrafo, Bill escribe que es correcto dar, pero que tenemos que saber “cuándo y cómo”.

He llegado a aprender a no dar de mi almacén personal, sino simplemente dejar que Dios dé de Su abundancia.

Lo que me atrajo de mi linaje de padrino es que mi padrino y sus padrinos dan: son de manos abiertas, generosos, rápidos para servir. Pensé que estaba haciendo lo mismo, pero había demasiado de mi propio esfuerzo involucrado. Para las reuniones del Paso Uno de mis ahijados, llamé a todos los veteranos que conocía y les pedí que estuvieran presentes para que mis ahijados tuvieran una buena experiencia, solo para que se alejaran antes de comenzar el Cuarto Paso. Siento que gasté algo de capital humano en pedir favores a miembros experimentados.

Al preguntarle a mi compañero de rendición si me encontraba “crítico”, me recordó que a veces doy consejos “útiles” donde no son bienvenidos. Así que mis ahijados, aunque ya no son míos, me ayudaron a recuperarme.

MIKE M., Taipei, Taiwán



Aceptando hacer un verdadero giro en U

La sexolismo es una enfermedad realmente grave que requiere grandes cambios

Durante los últimos cuatro años he estado sirviendo a más de 30 mujeres que han decidido cambiar sus vidas con la ayuda de los Doce Pasos. A la fecha, ninguna de ellas ha completado todos los Doce Pasos. Pero hay varias cuyo arduo trabajo y crecimiento en la recuperación me hacen creer que los Pasos funcionan para ellas de la misma manera que funcionó para mí. Los Pasos crean una nueva y libre personalidad, en lugar de la servil y dependiente anterior.

Y eso es lo que quiero compartir contigo y con mis ahijadas: ¡los Pasos cambian vidas!

Antes de unirme a SA, había perdido toda esperanza de mejorar mi situación. Había caos en todas las áreas de mi vida. Pensaba en la muerte como una salida a los problemas y ninguna nueva idea podía ocultarme la verdad: había perdido y la fiesta había terminado. La desesperación fue lo que me llevó a mi primera reunión de SA. Ahora puedo ver claramente que esa desesperación fue la llave que abrió la puerta al cambio. Sin ella, nunca hubiera aceptado dar un giro en U y los cambios radicales en el estilo de vida que me ofrecieron en SA: renunciar al sexo y la masturbación, romper relaciones que me eran queridas (pero que me matan), cambiar mis círculos de vida social., adoptar un nuevo horario diario, ser responsable ante algunas mujeres (¡y yo nunca confíe en ellas!) y, por supuesto, ¡el trabajo diario de Pasos! Alguien que no está desesperado, sino que solo quiere arreglar su esfera sexual, dirá "¿Por qué hacer todo esto?"

Al igual que mi madrina, comenzando a trabajar con una recién llegada, este no es un programa de medias tintas. El sexolismo es una enfermedad realmente grave y requiere un tratamiento fuerte, continuo y de grandes cambios en mi vida. Todo esto necesariamente lo tratamos en nuestro "Acuerdo de amadrinamiento" (las condiciones bajo las cuales trabajo con las ahijadas). ¿Duro? Sí, pero esa honestidad rigurosa desde el principio me libera de servilismo y coqueteo con la enfermedad en un intento de devolver a una ahijada a SA cuando su enfermedad trata de regresar y exigir tolerancia para sí misma.

Cada vez que una ahijada se va o elige medias tintas en lugar de la recuperación, me considero una mala madrina y una mala recuperadora, ya que mi mensaje no la inspiró. Pero para estos momentos tengo a mi madrina: ella dice que voy en la dirección correcta, que estoy sobria, estoy en el programa de SA y llevo el mensaje de que es posible una vida sin ataduras a la lujuria. Este camino parece más espinoso que el camino de las medias tintas, pero en realidad es un camino de la verdadera Felicidad.

Y yo le creo, porque me llevó por el mismo camino que otra mujer la está llevando a ella, ¡que también pasó por un camino difícil pero directo de recuperación de la lujuria!

Hoy agradezco al Poder Superior por todas las mujeres que me ayudaron a no buscar medias tintas. ¡Me siento muy agradecida por la nueva vida que me fue dada por aquellas que caminaron delante de mí por el camino a veces espinoso, pero seguro y verdadero!



ALINA M., Saint Petersburg, Rusia

Ayudar a la persona a comenzar a caminar por el camino correcto en la dirección correcta.

Ofrecer apadrinar al hombre que todavía sufre es una maravillosa aventura espiritual.



Nuestro Libro Blanco dice: "Conseguí un padrino (un amigo en el programa para ayudarme a trabajar los Pasos) y comencé a trabajar en mí". (SA 23) Como adicto al sexo, necesito encontrar relaciones correctas con los demás y con Dios, y qué mejor que comenzar con mi padrino, que puede reflejar la recuperación y ayudarme con el programa de los Doce Pasos.

La sección Obtener un padrino SA (SA 72-75) es uno de mis pasajes favoritos. ¡Necesito un padrino de SA! Necesito compartir exactamente lo que está sucediendo conmigo, con alguien que entienda completamente la adicción a la lujuria y la sobriedad sexual según lo definido por SA, para dejar de lado mis viejos comportamientos y patrones destructivos, y abrirme paso en la recuperación, la conexión y la curación.

Necesito llamar a alguien ANTES de decidirme a hacer algo estúpido ... no después. Sin el patrocinio de SA, no podría mantenerme sobrio o trabajar en el programa de SA.

Viniendo de otro programa de Doce Pasos, me resultó difícil rendirme: "Muchos de nosotros tuvimos que comenzar de nuevo como si nunca hubiéramos oído hablar de los Pasos". (SA 81) Cuando pedí ser apadrinado, me mantuve sobrio. Cambié de padrino varias veces y estoy agradecido por las lecciones aprendidas. Me informaron que el patrocinio y el trabajo de los Pasos no era suficiente: tenía que



hacer llamadas, comprometerme con mi grupo, ser parte y asistir a las reuniones regularmente y a tiempo y, cuando estuviera listo, estar dispuesto a servir. Se me pidió que desarrollara una relación con un Poder Superior, un Dios de mi propio entendimiento. Estaba aprendiendo a relajarme estando con mis compañeros adictos al sexo.

El consejo en esta misma sección, es que obtener un padrino con las mismas formas particulares de actuar no parece importar tanto como que el padrino este incorporando los principios, lo cual es útil para mí. Y cuando vi a un miembro que tenía lo que yo quería, un hombre que quería ayudar al próximo borracho sexual, que amaba a los adictos al sexo, me sentí atraído por eso y pedí ayuda con los pasos.

Esta es mi sección favorita en el Libro Blanco, así que aquí está en su totalidad:

“Los padrinos sabios saben que no pueden llevar a los adictos al sexo; solo pueden llevar el mensaje de su propia recuperación. Por lo tanto, no se involucran en dar consejos y asumir la responsabilidad de la otra persona. Del mismo modo, no nos volvemos dependientes del padrino de la manera en que lo fuimos con los padres, cónyuges, amantes o incluso profesionales. El objetivo de un buen padrino es la eventual independencia y madurez espiritual y emocional del individuo, para ayudar a la persona a comenzar a caminar por el camino correcto en la dirección correcta. El padrino sabio también le hará saber a la persona que su relación por sí sola no es suficiente. La persona va a tener que hacer su conexión con el grupo y formar parte de él”. (SA 74)

La línea en negrita es una luz guía para mí. Durante algún tiempo en SA luché con la dependencia fuera de lugar, fui demasiado entusiasta, dominante y controlador. ¡Imagínate eso! El miedo

me controlaba. Estos fueron grandes problemas para mí. Recuerdo una vez, un miembro me llamó suavemente a un lado diciendo: “Oh, ¿no puedes dejar un poco para que Dios lo haga?” Escuché, gracias a Dios.

Trabajar los Pasos y estudiar las Tradiciones con mi padrino me preparó para llevar el mensaje de SA a través del servicio. El servicio para mí, aunque desafiante a veces, es un proceso de aprendizaje, gratificante y muy beneficioso para mi recuperación. “Es asunto de todos... como heredero en todo, para dar su porción al resto; porque somos una sola familia, con Dios a la cabeza y en el corazón de ella...” (George MacDonald, *The Fellowship of Sobriety* SA 171) Aquí tampoco estoy solo, busco ayuda y apoyo de mi padrino y de otros.

Ofrecer padrinzago llegando al hombre que todavía sufre es algo que no me gustaría haber pasado por alto. “Estábamos aprendiendo a dar; y la medida que dimos fue la medida que recuperamos”. (SA 62) No tengo que saber todas las respuestas y de nuevo; Puedo comunicarme con mi padrino y otros para que me ayuden con el padrinzago. Al escuchar el Quinto Paso de un miembro, leemos esta sección juntos, “orando por un oído que escucha y un corazón comprensivo”. (SA 113) Este es un momento especial.

Quizás lo más importante es que el padrinzago me anima a buscar conexión con Aquel que me mantiene sobrio. “... dejando entrar a Dios a través de cada tentación, emoción, dificultad, éxito, fracaso, tristeza y alegría. Verdadera unión con la Fuente de nuestras vidas”. (SA 141)

Un día a la vez, ¡qué maravillosa aventura espiritual! Gracias a Dios por SA, y gracias a todos ustedes por ser una parte especial de ella.

ANÓNIMO, sobrio desde Julio 2012

Sobrio desde 1993, este veterano nos muestra la clave que ha obtenido de su padrino y explica con todo lujo de detalles el manual que utiliza con sus ahijados, con quienes le encanta formar amistades profundas.

Entrar en la libertad

De la obsesión

Cuando llegué por primera vez a SA, le pedí a un hombre que tenía varios años de sobriedad que fuera mi padrino. Unos meses más tarde, cuando estaba listo para comenzar el cuarto Paso, descubrí que él nunca había trabajado los Pasos. Le pregunté a otro hombre a quien había oído hablar sobre su experiencia escribiendo y compartiendo inventarios, haciendo enmiendas difíciles y practicando los principios con otros que no tenían un programa espiritual. Aprendí que antes de pedirle a alguien que sea su padrino, es importante preguntarle a la persona: "¿Ha trabajado los Pasos con un padrino?" Si la respuesta es "No", busque a alguien que haya trabajado los Pasos con su padrino y pídale apadrinamiento.

Aprendí que antes de pedirle a alguien que sea su padrino, es importante preguntarle a la persona: "¿Ha trabajado los Pasos con un padrino?"

Cuando empiezo con un recién llegado, le pido que lea desde la página del título del Libro Blanco de SA hasta el capítulo "Para el recién llegado" y la sección

titulada "Lujuria" en la página 40, le pido que me llame para hablar sobre lo que leyó. Le pregunto si se identifica con "El problema" en la página 205 y con ¿Que son los sexólicos y que es la sobriedad sexual? Página 204. ¿La descripción de la lujuria en las páginas 40 y 41 se parece a su experiencia?

Quiero que decida si el problema que lo trajo a SA coincide con la experiencia compartida de nuestra fraternidad, descrita en el Libro Blanco. Si no se identifica con nuestro problema, es poco probable que acepte nuestra solución. Si está de acuerdo en que es un verdadero sexólico, como lo definimos, entonces le pido que lea "La definición de sobriedad" en las páginas 193-196. Destaco que esta es la solución que ha funcionado para miles de sexólicos y que SA no tiene experiencia con ninguna otra solución. Si no quiere aceptar y buscar nuestra solución, le digo que hay otras fraternidades "S", con diferentes definiciones de sobriedad, y lo animo a investigar para ver si se adaptan mejor a él. Recalco que esto es lo que nos funciona, y que no hablamos por nadie fuera de SA





Cada vez que sea tentado o provocado, debe sacar la tarjeta de su bolsillo y comenzar a orar hasta que pase la tentación. Quiero que adquiera el hábito de volverse primero hacia Dios.

Si acepta que es un verdadero sexóxico de la variedad sin esperanza, cuya única esperanza es el crecimiento y el mantenimiento de una experiencia espiritual, le pido que lea “La victoria sobre la lujuria y las tentaciones” en las páginas 159-169 y subraye o resalte cada oración que encuentre. Luego, nos reunimos para discutir cada punto y el resumen. Le pido que escriba las oraciones que considere más poderosas en una tarjeta, la lamine y comience a

llevarla a donde quiera que vaya. Cada vez que sea tentado o provocado, debe sacar la tarjeta de su bolsillo y comenzar a orar hasta que pase la tentación. Después de orar, puede que quiera hacer una llamada telefónica, pero quiero que adquiera el hábito de volverse primero hacia Dios. De esa manera, cuando no pueda hacer una llamada, todavía puede conectarse con su Poder Superior.

Luego comenzamos a trabajar los Pasos como se sugiere en Pasos En Acción. Mientras escribe su Paso 1, leemos “La Opinión del Médico” en el Libro Grande de AA. Quiero asegurarme de que comprenda la naturaleza física de la alergia que se manifiesta como el deseo y la necesidad de un cambio psíquico completo, si quiere liberarse de la obsesión. Debe entender que la alergia estará presente por el resto de su vida, y que no existe una cura médica que la elimine.

Luego leemos los capítulos dos y tres del Libro Grande, que describen la obsesión mental que lleva al primer trago. Una vez más, quiero que busque las similitudes entre su experiencia y lo que estamos leyendo. Revisamos los ejemplos de impotencia e ingobernabilidad que ha escrito y nos preparamos para que lo comparta en el grupo. Nos aseguramos de que sea real y convincente sin ser demasiado dramático o que pueda disparar a alguien.

Estudiamos el Capítulo Cuatro, "Nosotros los agnósticos", mientras comienza a escribir el ejercicio del Paso Dos sugerido en Pasos En Acción. Cuando complete esto, nos reunimos para discutir una concepción de un Poder Superior que él crea que pueda ayudarlo tal como ya ha ayudado a otros miembros de nuestro grupo. Este no es ejercicio teológico; simplemente una breve descripción del Poder que ha visto en acción en nuestro grupo. Le pregunto si está dispuesto a tomar las medidas necesarias para conectar y desarrollar una relación con ese Poder, un Poder que devuelve el sano juicio a los sexólics como él y les da una vida rica y plena. Si dice "Sí", estamos listos para el Paso Tres. Si se resiste, buscamos los bloqueos que pueden estar frenándolo.

Cuando esté listo, leemos desde la página 56 hasta la página 59, que trata sobre el Paso Tres, y generalmente rezamos la oración del Paso tres juntos. Hago hincapié en que esta es una decisión de buscar una relación con un Poder superior a él mediante el trabajo de los Pasos restantes. Le pido que empiece a escribir el Cuarto Paso inmediatamente, siguiendo las instrucciones del Libro Grande. Discutimos su progreso regularmente y respondo cualquier pregunta que pueda surgir. Para prepararnos para el Paso Cinco, leemos las páginas 67-70

del Libro Grande y las páginas 113-116 del Libro Blanco. Luego tenemos una larga charla. Puedo preguntar: "¿Hay algo que has decidido que no quieres compartir conmigo?" Una vez que nos deshagamos de eso, comenzamos a revisar su inventario. Escucho y a veces comparto experiencias más que son similares a las que él comparte. Cuando termina, le muestro las instrucciones al final de la página 70 y lo animo a pasar una hora más o menos revisando su trabajo. Entonces está listo para los Pasos Seis y Siete, como se describe en la página 71. A las pocas horas de terminar nuestra charla, ha terminado estos Pasos y está listo para comenzar el Paso Ocho.

Como sugiere el Libro Grande, él revisa su inventario del Paso Cuatro para comenzar una lista de todas las personas a las que ha dañado y con las que ahora está dispuesto a enmendar. Le pido que lea los Pasos Ocho y Nueve del Libro Blanco y las páginas 78 y 79 de Doce Pasos y Doce Tradiciones para ver algunos ejemplos excelentes de cómo dañamos a los demás. Lo animo a escribir las enmiendas en el formato sugerido en Pasos En Acción. Revisamos las enmiendas antes de que se acerque a alguien.

Las páginas 78 y 79 del Libro Grande dice que comenzamos el Paso Diez mientras trabajamos en los Pasos Ocho y Nueve. Entonces, le pido que comience a leer las páginas anteriores cada mañana tan pronto como comience el Paso Ocho.

Consideramos los capítulos restantes del Libro Grande para obtener sugerencias sobre la práctica de los principios en todos nuestros asuntos.

Discutimos las oraciones de la mañana y la revisión de la tarde (Paso Once), y cómo aplicar este Paso a lo largo del día. Sugiero que esto es lo que nos permite vivir libres de la obsesión, y que estas acciones nos protegerán y apoyarán por el resto de nuestras vidas.

Una vez que haya hecho algunas de sus enmiendas más difíciles, leemos "Trabajando con otros" en el Libro Grande, y lo animo a que comience a levantar la mano en las reuniones para ofrecer apadrinar a otros y acercarse a los recién llegados para ofrecerles el proceso que él y yo hemos seguido. Luego consideramos los capítulos restantes, "A las esposas", "La familia después" y "A los patrones" para obtener sugerencias sobre la práctica de los principios en todos nuestros asuntos. También leemos y discutimos el Paso Doce en el Libro Blanco para considerar cómo podemos continuar creciendo en nuestras relaciones con aquellos a quienes amamos.

Rick ha sido mi padrino temporal desde febrero de 1994. Al principio,

seguí sus instrucciones porque estaba convencido de que moriría si el Programa no funcionaba para mí. Se enfrentó directamente a mi miedo, singularidad y resistencia, y esto a menudo me enfurecía. Gradualmente, mi respeto a regañadientes se convirtió en admiración, afecto y amor. Escucho a algunas personas decir que no pueden ser amigos de sus ahijados. Esta no es mi experiencia. Formo relaciones profundas con los hombres que me permiten apadrinarlos. Los amo y siento una verdadera pérdida cuando se mudan, dejan la Comunidad o mueren. Por otro lado, aquellos que han permanecido en mi vida a lo largo de los años me han bendecido en formas que nunca podría haber imaginado cuando llevé a mi primer ahijado a través de los Pasos.

Como dijo una vez Chuck C. (el gran padrino de Roy K.): "Esta es la mejor vida que he tenido; la única vida fácil que he conocido."

"

BILL S., Nashville, USA



TEMA DE DISCUSIÓN

¿Todos en su grupo están siendo apadrinados y apadrinando a otros?

El autor de este artículo a menudo dice que "apadrina padrinos". En otras palabras, el apadrinamiento no es una opción, sino una parte absolutamente indispensable de nuestra Solución..

¿Estás siendo apadrinado por un compañero que ha trabajado los Pasos con un padrino? ¿Estás a su vez apadrinando a otros?

¿Todos en su grupo están siendo apadrinados y apadrinando a otros?

¿O se considera que el patrocinio en su grupo es algo opcional?

¿Su patrocinio se basa en la literatura? ¿Se basa en nuestra Definición de Sobriedad (LB191-193)?

¿Estás estimulando a tus ahijados desde el principio para que se acerquen a su Poder Superior y oren cuando se sientan tentados para que adquieran el hábito de volverse a Dios primero? ¿O los mantienes, tal vez inconscientemente, dependientes de ti?

¿Mantienes tu apadrina-

miento bien separado de tus opiniones, asuntos externos, puntos de vista religiosos, etc.?

¿Te atreves a abrirte, ser vulnerable e íntimo con tus ahijados, o te escondes detrás del papel aparentemente seguro de "enseñarles"?

Puede usar este tema en una reunión de discusión o enviarnos una historia de su propio viaje de recuperación a essay@sa.org

Dar gratis y por diversión



Al pedirle al veterano de la historia anterior que lo apadrine, se ha convertido en un miembro sobrio a largo plazo que a su vez ha estado dando a otros lo que se le ha dado libremente.

Cuando entré en el programa, me sugirieron que encontrara un padrino. Me dijeron que un padrino me ayudaría a seguir los Pasos uno a uno, y que debería ser alguien que cumpla con aquello de: “Quiero lo que tiene” o simplemente mirar a su alrededor al final de la reunión a la primera persona que levanta la mano cuando se le pregunta “¿Quién está disponible para apadrinar?” Cuando me uní a SA, estaba bastante destrozado por dentro. Cuando crecí, mi padre abusó de mí, tanto física como emocionalmente. Después de que mis padres se divorciaron a los 10 años, mi madre se divorció dos veces más antes de que yo cumpliera 18 años, y fui abusado sexualmente tanto por mi mentor espiritual religioso (rabino) como por mi terapeuta. Me encontré en SA a los 24 años. No hace falta decir

que no confiaba en los humanos. No quería una ayuda personalizada. Pero estaba lo suficientemente desesperado y roto como para aceptar cualquier sugerencia que tuviera para ofrecer, quería una salida a mi adicción.

Mirando hacia atrás, las primeras frases que me dijo mi primer padrino (realmente no podía elegir, así que tomé al primero que levantó la mano) fueron las únicas cosas que me mantendrían en SA; cualquier otra cosa probablemente me habría hecho dar la espalda y dejar SA. Él dijo: “No puedo ayudarte mi amigo, soy un adicto al sexo como tú. Pero puedo mostrarte cómo trabajé los Pasos y cómo encontré un Poder Superior. Él podrá ayudarte, como Él me ayudó a mí”.

No estaba dispuesto a confiar en nadie. Pero estaba dispuesto a seguir las sugerencias y buscar un Poder Superior

que pudiera ayudar. Y lo hice. Y lo hizo. Y mi vida hoy está literalmente más allá de mis sueños más salvajes.

Así que para mí, el padrinazgo se trata simplemente de dar, gratis y por diversión, lo que se me ha dado libremente en SA

Sin trabajar con otros, podría olvidar fácilmente que soy como un milagro andante.

Tiempo:

Cuanto más tiempo estoy en SA, menos "tiempo" tengo. Cuando dejé de actuar, probablemente recuperé de 10 a 25 horas a la semana en las que solía actuar (!) y estaba dispuesto a pasar aún más tiempo en compañerismo, reuniones y llamadas telefónicas, porque quería lo que tiene mi padrino. Cuanto más tiempo me quedaba, mejor se volvía mi vida, y comencé a llenar mi vida con cosas saludables. El trabajo, la familia, la esposa, los hijos y yo teníamos cada vez menos tiempo para pasar en la enfermedad.

Apadrinar a otros me salva la vida. Sin la responsabilidad de trabajar con otros, sin volver a experimentar los Pasos cada vez que los trabajo con otra persona, sin la emoción de compartir una historia pasada vergonzosa, o un gran miedo o vergüenza que tuve, y cómo SA me ayudó a caminar a través de él, podría olvidar fácilmente que soy un milagro viviente. Mi vida hoy es un milagro, cualquier aspecto de ella es el resultado directo de los regalos que recibí en mi viaje a SA, y puedo perder fácilmente cualquiera de ellos si vuelvo a salir.

Hay una cosa que nunca me podrán quitar: el tiempo que pasé compartiendo mi mensaje con los demás. He tenido el privilegio más preciado de ver a la gente transformarse, como yo, de un niño roto, perdido y temeroso, a un adulto hermoso, responsable y sensible. E incluso puedo mantenerme en contacto con algunos de ellos hoy.

Conexión e Intimidad:

Las relaciones son difíciles. Si no fuera un lisiado del amor, probablemente no estaría aquí. Me aterroriza la intimidad, por lo que la lujuria era tan atractiva. La lujuria pasó por alto la intimidad y la verdadera unión. En el apadrinamiento e llego a conocer gente. Comparten todo, me llaman a diario, comparten sus resentimientos, sus miedos, sus milagros. Llego a estar cerca de un ser humano real, de verdad, sin secretos ni muros. Y yo crezco.

Me piden que los apadrine para que los ayude a trabajar los Pasos y reflejar la verdad tal como la veo desde fuera de sus cabezas.

Cometo tantos errores. Mi padrino me ayuda a poner límites y evitar rescatar adictos. Comparto honestamente sobre mis luchas y temores. Aprendo a ser un amigo. También aprendo a ser honesto y reflejar la verdad cuando es necesario. Incluso a riesgo de perder la relación, porque es por eso que me pidieron que los patrocinara: así los ayudaría a trabajar los Pasos y reflejar la verdad tal como la veo desde fuera

de sus cabezas. Aprendo a hacerlo con suavidad y respeto. Aprendo mucho. Algunas de las relaciones más cercanas que tengo en mi vida hoy en día son con mi padrino y mis ahijados.

Los 12 Pasos:

“¿Cómo trabajo con los demás? ¿Cómo sabría lo que es lo correcto decir? ¿No soy tan inteligente como mi padrino!” fueron algunos de los temores que tuve cuando comencé a apadrinar. Empecé a escuchar grabaciones de veteranos. Escuché talleres de 12 pasos y estudios de Libro Grande (como los famosos talleres de AA Joe y Charlie) y comencé a ver los patrones. Los principios. Los 12 pasos. Me he dado cuenta de que los 12 Pasos son realmente “un conjunto de principios de naturaleza espiritual que, si se adoptan como una forma de vida, puede liberar al enfermo de la obsesión por beber (lujuria) y transformarle en un ser íntegro, útil y feliz”. (12 y 12, 14)

Llevar a otros a través de los Pasos es lo que me ha mantenido espiritualmente en forma. Me encuentro compartiendo cosas con un ahijado, y luego me doy cuenta de que no lo he estado haciendo yo mismo.

Llevar a otros a través de los Pasos es lo que me ha mantenido espiritualmente en forma. ¡Es difícil! Me encuentro compartiendo cosas con un ahijado, y luego me doy cuenta de que no lo he estado haciendo yo mismo, no

he estado soltando ese miedo; no han estado renunciando a ese pensamiento de lujuria tan pronto como llega; no han estado pidiendo ayuda; no me he abierto sobre temas similares a mi padrino; etc.

He visto muchas maneras de trabajar los Pasos y he llegado a comprender que no es una “talla única” para todos. Un hombre soltero de unos 20 años, una mujer casada de unos 40 años o un abuelo jubilado de unos 60 años podrían no trabajar los Pasos al mismo ritmo o incluso de la misma manera. Pero los principios son simples. Y Dios puede trabajar con cualquiera, si esa persona está dispuesta a rendirse y pedir ayuda.

He descubierto que sigo aprendiendo cosas nuevas a medida que mis ahijados luchan y oramos, preguntamos a otros y probamos soluciones, hasta que algo funciona y luego lo que había faltado se hace evidente: el paso o principio que había faltado, la vieja idea a la que me había estado aferrando.

Trabajar con otros es lo que hizo que mi viaje fuera lo que es. Trabajar los 12 Pasos solo no habría sido lo mismo.

Gracias a todos aquellos que compartieron su mensaje conmigo, he podido ser un canal de mi Poder Superior, y pasárselo a ustedes. Es tuyo ahora. Si funciona, ¡pásalo!

AVIAD S., Yavne, Israel



El primer paso de SA la liberó

Intentó innumerables métodos para liberarse de sus pensamientos y comportamientos obsesivos, pero fue solo siguiendo el ejemplo de aquellos que habían encontrado la salida antes que ella que encontró una libertad duradera.



Desde muy pequeña aprendí a usar mi imaginación para escapar de la realidad. Entonces comencé a fascinarme y crear narrativas en torno al castigo corporal. Estos escenarios imaginarios siempre iban acompañados de la masturbación, que era mi chupete, mi consuelo, mi recurso para calmarme. Cuando era niña, lo hacía en cualquier lugar y nunca me sorprendieron. Me volví hábil en el engaño y en ocultar lo que hacía. Era completamente intolerante con las situaciones incómodas, especialmente aquellas en las que estaba equivocada. Si alguna vez me atrapaban haciendo algo malo, me convertía en un muro de piedra y me negaba a confesar.

Mientras tanto, me volví cada vez más adicta a mis escenarios imaginarios, que involucraban a otra persona (nunca a mí) que reconocía las malas acciones y enfrentaba las consecuencias. Si algo remotamente relacionado con mis fantasías aparecía en libros, películas, conversaciones o cualquier esfera pública, mi malestar físico y mental era insoportable.

En algún momento de los últimos años de la escuela media o los primeros años de la secundaria, sucedieron dos cosas. Me di cuenta conscientemente de mi problema y descubrí una novela erótica que hizo añicos mi suposición de que mi cerebro era único. En este punto yo también había sido perseguida por la gracia de Dios y Él me había dado Su belleza, perdón y poder. Así que cada elección subsiguiente trajo consigo la vergüenza enloquecedora de que sabía más.

Los siguientes 14 años fueron una lucha desesperada por controlar al monstruo llamado Lujuria que ahora sé

que no se puede controlar. Le dije a mi mamá; le confesé a mis amigos; me uní a un grupo en mi universidad cristiana diseñado específicamente para crear un espacio seguro para que las mujeres combatieran la lujuria. Me obligué a ser más vulnerable en cada nueva relación de responsabilidad o grupo pequeño, siempre pensando que si podía ser lo suficientemente honesta, mi problema se solucionaría. Nunca pude permanecer sobria por más de unas pocas semanas, con un período más largo de más de un año.

Después de la universidad, leí un artículo escrito por un pastor sobre su humillante caída debido a su hábito de ver pornografía y masturbación, animaba a los lectores que luchaban por encontrar a alguien que pudiera saber dónde estabas con respecto a la conducta sexual. Inmediatamente contacté a una amiga para pedirle que me asesorara y que fuera esa persona con la que me confesaría constantemente. Estaba convencida de que tener que hablar con la misma persona una y otra vez me curaría. Me equivoqué.

No podía dejar de masturbarme por más de unas pocas semanas, por lo general no más de una semana. Me aislaba durante los períodos de recaída, cada vez más obsesiva y con mi proceder alcanzando más la calidad de atracones de lujuria. Confesé cada vez. No pude mantener la mentira durante más de un mes antes de que mi miseria, ansiedad, apatía, estrés y disonancia cognitiva me hicieran regresar a la luz. Pero nunca podía quedarme allí.

Bloquéé sitios específicos pero fui a ellos en mi teléfono. Me deshice de mi teléfono inteligente en favor de un pequeño teléfono plegable por el que solo llamaba y enviaba mensajes de texto. En su lugar, usé la computadora de mis padres y los viejos teléfonos inteligentes. Expandí mi software de control a sus

dispositivos y mi mamá y yo literalmente rompimos los teléfonos viejos con un mazo en la entrada. Me mudé con mi mejor amiga a un departamento y descubrí que su computadora tenía una cuenta de invitado desprotegida, la robé una y otra vez. Mi material narrativo y fantástico se oscureció en violencia, cruzando líneas a las que había jurado nunca acercarme. Me masturbé compulsivamente mientras conducía.

Por qué sabía tanto acerca de Dios y todavía no había cambiado? Claro, mi comprensión se había profundizado, pero ¿había cambiado mi comportamiento en absoluto?

Mis intentos de obtener ayuda se volvieron más desesperados. Hablé con pastores. Fui a consejería bíblica. Le dije todo a una mujer que recientemente había conocido, con más detalles que nunca. Ella pensó que podía ayudar, y se lanzó a un intenso estudio. Revisé las Escrituras, completando las tareas que me dio e identificando mentiras y verdades sobre las narrativas que me tenían a su alcance. Sentí que estaba viendo nuevas conexiones increíbles; entenderme a mí misma a un nivel más profundo y ver la gracia de Dios de nuevas maneras. Traté de descartar el hecho evidente de que todavía me estaba masturbando. Finalmente grité la verdad en lo que se sintió como un puñetazo en el plexo solar de mis miedos más profundos: ¿Por qué sabía tanto acerca de Dios y todavía no había cambiado? Claro, mi comprensión se había profundizado, pero ¿había

cambiado mi comportamiento en absoluto?

Desesperada, volví a contactar a mi consejero bíblico. En un movimiento de humildad y sabiduría por el que siempre estaré agradecida, rompí la rueda de hámster de repetición religiosa en la que había estado durante 14 años y me pidió que viera a una consejera clínica en su lugar. Ella pudo ver que había llegado al final de mi conocimiento y necesitaba un enfoque diferente. Aterricé en la oficina de un alcohólico sobrio de 30 años que rápidamente me diagnosticó como adicta y me informó de una reunión a la que ir. Convencida de que el consejero no podía tener razón, entré a mi primera reunión de 12 pasos y lloré durante todo el proceso. Me comprometí con el programa y comencé a tratar de trabajar los Pasos. Un mes después, recaí nueva y finalmente tuve el valor para investigar sobre grupos de adicción sexual. Eché un vistazo a la definición de sobriedad de SA y supe que tenía que estar aquí. Había estado tratando sin éxito de mantener sobriedad sin resultado durante 14 años.

Ella rompió la rueda de hámster de la repetición religiosa y me pidió que viera a un consejero clínico en su lugar.

Cuando entré en mi primera reunión de SA, nunca olvidaré que el coordinador preguntó si alguien tenía 24 horas. Yo no las tenía, ya que me había masturbado esa misma mañana. Ese hecho frío y duro, combinado con la abrumadora experiencia de sentir que mi vida salía de la boca de todos y estaba escrito en las páginas del Libro Blanco, fue como si me rociarán con agua helada. Refrescante,

deslumbrante, incómoda y con un gran alivio. He estado sobria desde esa noche.

La abrumadora experiencia de sentir que mi cerebro salía de la boca de todos y estaba escrito en las páginas del Libro Blanco, fue como ser rociado con agua helada.

Ahora veo que soy completamente impotente ante mi lujuria. Cualquier intento de "combatir" mi atracción por las imágenes, palabras, frases, visiones y sonidos de mis fantasías me hará caer de espaldas. Si peleo, perderé. También soy cada vez más consciente de mi absoluta impotencia para complacer a la gente, mi complejo de salvadora, mi deseo de ser la excepción a la regla, mi necesidad de controlar las emociones de los demás y de ser necesitada. Estoy aprendiendo a rendirme.

Dios ha sido abrumadoramente misericordioso al sostenerme desde el borde del precipicio en el curso de mi adicción activa. Fue sólo y siempre Su bondad, paciencia e incansable búsqueda lo que me impidió lanzarme de cabeza más allá de todos los límites. Era sólo cuestión de tiempo. En Su gracia, Él me ha traído a estos salones y detuvo mi inevitable camino hacia el precipicio. Fue solo siguiendo el ejemplo de aquellos que habían encontrado la salida antes que yo para que encontrara una libertad duradera. Nunca estaré lo suficientemente agradecida.

CATHERINE H., Ohio, USA



SA en las Cárceles

2022, EL AÑO DE CFC

¡Ven y únete a nosotros!

Siendo este el año del Comité de Instalaciones Carcelarias (CFC por sus siglas en inglés), estamos destacando el valor del programa SA para los miembros dentro de las instituciones correccionales. Estamos haciéndolo al hablar sobre esto en grupos e intergrupos locales, explicando cómo los miembros pueden contribuir apadrinando compañeros en prisión. Alentamos a los miembros de SA a involucrarse y ayudar a los necesitados. No se necesita mucho tiempo para apadrinar a un compañero en la cárcel, tal vez una hora al mes.

Mostramos cómo los miembros no tienen que vulnerar su anonimato, porque configuramos buzones de correo privados. Pedimos a los grupos locales de SA que realicen talleres durante todo el año en los que ayudamos a los miembros a encontrar compañeros en prisión y

discutimos la mejor manera de escribirles y responder sus cartas.

En las reuniones y maratones regionales, instalamos mesas de información donde repartimos literatura y reclutamos miembros para apadrinar compañeros en prisión. Tenemos una demanda particular de miembros de SA que puedan leer y escribir en español. Alentamos a las reuniones locales de SA a invitar a los miembros del comité de CFC a contar su historia sobre la correspondencia con compañeros en prisión.

Además, nos comunicamos con los miembros que están a punto de ir a prisión y les damos consejos sobre cómo contactar a SA una vez que estén encarcelados.

Realizaremos un seminario web mundial el 18 y 19 de junio de 2022, en seis sesiones de una hora, el sábado y el domingo por la mañana. Aquí, hablaremos de varios temas, que incluyen: cómo apadrinar a un recluso, cómo iniciar una reunión en prisión, presentaciones de video de SA existentes, entrevistas con compañeros en libertad condicional, trabajo con la iglesia y profesionales de la psicología.

PAUL Z., DELEGADO CFC, Georgia, EE.UU.
zantinger@gmail.com



Nuevos Grupos SA Abril 2022

EUROPA Y ASIA

Dundee, Escocia, RU



NORTE, CENTRO & SUR AMÉRICA

Crivitz, Wisconsin, EE.UU.



Kingsland, Georgia, EE.UU.



¿Amas ESSAY?

CONTRIBUTIONS



www.sa.org/donate?src=essay

El Primer grupo SA en Italia

comenzó hace cinco años cuando dos personas de diferentes caminos se encontraron. Motivados por un deseo común de compartir sus experiencias de recuperación de Doce Pasos, trataron de ayudar a otros a recuperarse de la adicción a la lujuria. El primer objetivo fue traducir el Libro Blanco, disponible en muchos idiomas, pero no en italiano, para permitir que aquellos que buscan una solución se beneficien de una de las herramientas fundamentales del programa. Más tarde, la creación de un sitio web permitió a los italianos encontrar un remedio para su malestar interior.

Gracias a Internet, los adictos al sexo en recuperación en Italia pudieron reunirse, a pesar de estar en lugares a cientos de kilómetros de distancia. Los primeros grupos presenciales siguieron, y hoy en día hay muchos de esos grupos.

Un fin de semana a finales de 2017, tuvo lugar el primer taller de SA Italia, que permitió a este pequeño grupo de personas reunirse y conectarse a través del trabajo de los pasos. Desde entonces, el mensaje de esperanza ha sido llevado a muchas personas. La fraternidad, que abarca Italia y la región de habla italiana de Suiza, se ha reunido varias veces. La relación padrino-ahijado ha sido el núcleo de nuestro trabajo. Hemos descubierto que el idioma y la cultura no son barreras para la solución común de SA, por lo que nos beneficiamos de trabajar con miembros de SA de otros países.

La pandemia, en lugar de destruir la cohesión del grupo, nos ha motivado a explorar nuevas formas de crecer juntos, incluso a través de reuniones en línea. A medida que la pandemia se ralentiza, se

sa.italiainfo@gmail.com'."/>

S A AMICIZIA
1 - 7 AGOSTO, NORCIA
P IN VACANZA CON I FRATELLI
O PER UN' ESPERIENZA SPIRITUALE E DI AMICIZIA
R TREKKING, RAFTING, CAVALLO, MOUNTAIN BIKE
T
2022
COSTO STANZA INCLUSA PRIMA COLAZIONE
(AGRITURISMO LE DUE QUERCE)
QUADRUPLA 20€, DOPPIA 35€, SINGOLA 12€
PRENOTAZIONE 50€
ATTIVITÀ SPORTIVE 300€
Per info contattare il gruppo SA di Roma: sa.italiainfo@gmail.com

reanudan nuestras reuniones de grupo: durante nuestras vacaciones de agosto, tendremos una semana de actividades SA en Norcia. Allí fortaleceremos nuestra comunidad en un ambiente seguro y con una política de asistencia flexible: los participantes pueden permanecer en una de varias granjas cercanas, y pueden asistir durante toda la semana o una parte de ella.

Para mayor información contactar al grupo Integridad de Roma, saitaliainfo@gmail.com.

Un resumen de Italia

Ocho reuniones presenciales en ocho ciudades (Incluyendo Suiza).

Reuniones diarias (En línea y presenciales).

Traducción del Libro Blanco y Pasos en Acción. Literatura en Italiano de AA.

ALEX M., Italy



PIZARRA DE AVISOS DE SA



Historias de amigos desde el interior

SA del área de la Capital invita a un evento Zoom el 13 de agosto de 2022.

INTERESADO EN APADRINAR AMIGOS EN PRISIÓN?

Ven a escuchar las historias de los compañeros, tanto del pasado como del presente; los que dedican tiempo a servir y los que tienen ahijados en prisiones.

Para mayor información y registro, contacto: scott dc@yahoo.com



Despertar Espiritual

Un canal de Youtube de los 12 pasos para la recuperación de la lujuria y la adicción sexual.

Escucha ahora grabaciones de oradores de SA en este increíble canal de YouTube:

<https://tinyurl.com/saawakening>
Para mayor información, contacto Shim F.: saawakening@gmail.com



RESERVA LA FECHA

Junio 18-19, 2022

2022 año de CFC, Evento Zoom

Vamos a conocer una nueva libertad y una nueva felicidad.

CAMINANDO HACIA LA LIBERTAD



PAQUETE DE BIENVENIDA Para MUJERES

El Comité de información Pública esta produciendo un paquete de Bienvenida, para presentarlo a la Asamblea General de Delegados Para su aprobación para permitir el acceso desde la página web de SA.



PAQUETE DE BIENVENIDA PARA MUJERES

Para promover la conciencia en el desarrollo de recursos para la propuesta de "Paquete de Bienvenida para mujeres"; compartimos que recursos estamos desarrollando y el propósito para el que servirán.

Busque el link en nuestro grupo de Whatsapp, postharemos más información acerca del Paquete así como actualizaciones

<https://tinyurl.com/WPFWomen>

CALENDARIO DE EVENTOS

¿Quieres participar en un evento o tienes información de un evento?

Visita nuestro sitio web internacional y mira los eventos que están por venir alrededor del mundo:

sa.org/events/

¿ANUNCIOS?

¡Esta es tu pizarra de anuncios!
Envía tus anuncios relacionados con SA a:
essay@sa.org

PROXIMAMENTE EN JUNIO

Sobriedad Emocional



¿Qué es y cómo la obtenemos?

PRÓXIMA EDICIÓN

En el número de Junio, lea como las los miembros de SA usan las herramientas que nuestro programa ofrece para encontrar serenidad, satisfacción, y mayor alegría por vivir.

Expectativas vs. Aceptación

La vida de esta veterana es mucho mejor cuando se enfoca en la gratitud por lo bueno en su vida.

Dios está cuidando de él

Cuando su hijo entró en shock anafiláctico y tuvo que ser llevado al hospital, experimentó el amor de Dios por él.

Obstáculos para la Sobriedad Emocional

Sobrio desde 1984, es “mejor de lo que solía ser, pero no tan bien como lo va a ser”.

CFC Padrinazgo por E-mail

Cada vez más miembros encarcelados buscan ser apadrinados por correo postal o electrónico.

ENVIE SU HISTORIA

Edición Agosto 2022: **Los Eslogans—Cómo utilizarlos en nuestra vida diaria** (Enviar a más tardar el 01 de Julio) Los eslóganes parecen ser uno de los secretos mejor guardados de nuestra comunidad. Envíenos un correo electrónico compartiendo cómo los usa.

Edición de Octubre 2022: **Colaboración con los profesionales** (Enviar a más tardar el 01 de Setiembre) Envíenos su experiencia en el trabajo con terapeutas, médicos, estudiantes de medicina y otros tipos de profesionales.

Edición de Diciembre 2022: **Humor—Cómo usarlo para la recuperación** (Enviar a más tardar el 01 de Noviembre) ¿Cómo usas el humor de una manera constructiva? ¿Cómo “la alegría y el sano reír contribuyen a la utilidad” (AA 132) en su grupobase?

Edición Febrero 2023: **Aceptar ayuda externa** (Enviar a más tardar el 01 de Enero) ¿Qué ayuda externa estás usando para apoyar tu sanación física, emocional y espiritual?

Las opiniones expresadas en Essay no deben atribuirse a SA en su conjunto, ni la publicación de ningún artículo implica el respaldo de SA o de Essay.

Recuerda... Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia.

